

夏至過後艷陽高照，連日氣溫超過30度，在口罩令仍未解除之下，難免會焗到滿頭大汗。有專家忠告，在酷熱天氣長戴口罩恐加劇中暑風險，提醒市民除要多飲水外，亦可參考以下方法解暑散熱，保持涼快身心迎接炎炎夏日。

# 兩招補水散熱 防戴口罩中暑

天文台連日發出酷熱天氣警告，並特別提醒市民提防中暑。事實上，不少亞洲鄰近地區近日也受到高溫侵襲，像日本埼玉縣多個地區錄得超過35度高溫，上周末單日便有逾百人因中暑送院診治。有專家提醒，在酷熱天氣之下，長戴口罩恐加劇中暑風險，其一原因是由於口罩內的潮濕空氣可以保持咽喉濕潤，較難感到口渴，甚或不願拉下口罩喝水，在水分不足之下便有可能中暑。另外，戴口罩的時候，容易吸入比平時更多的二氧化碳，雖不至於會導致二氧化碳中毒，但有些人可能會在小量二氧化碳增加的情況下，出現疲勞、頭痛和注意力不集中等類似中暑的症狀。除了戶外烈日當空，室內環境也有可能因為空氣不流通，產熱速度大過散熱速度，空間內的熱能無法排出，導致環境溫度不斷升高，若再加上人體溫度調節不佳，產生熱傷害的症狀，這包括「熄匙」下的密封車廂內。當中，以下3類人更是戴口罩下的中暑高危族：

1. 老年人、長期臥床、沒有日常行為能力的長期病患者，特別是在沒有他人幫助下無法摘除口罩的人。
2. 患有心肺疾病且日常生活一直氣喘的呼吸病人。
3. 2歲以下嬰幼兒，因為沒有自理行為，容易流口水，濕了的口罩增加呼吸阻力。

日本醫療專家谷口英喜建議，即使戴上口罩亦要保持攝取水分意識，每天飲水8至10次，每次約150至180毫升，每次別喝太多，以免水分作為尿液排出。另外，由於口罩覆蓋的嘴部周圍布滿感覺神經，比身體其他部位對冷熱更敏感，建議即使戴着口罩，也可通過冷卻額頭和頸部來緩解不適感，亦可準備冰凍的樽裝水，適時在血管豐富的頭頸、腋下與大腿內側降溫。

### 冷感口罩或含過量甲醛

雖然坊間有不少聲稱具備降溫功效的冷感口

罩，甚或冰涼口罩貼與噴霧出售，但有本地口罩商曾經撰文指出，冷感不織布利用加速熱傳導的基本原理來散熱，但在環境高於人體體表溫度(32度)的時候，容易出現反效果，變相吸熱。再者，部分不織布原料供應商大多採用含有甲醛的冷感助劑來取得更高的QMAX瞬間冷感度，如果未經過適當的淨化程序，口罩就會很容易釋出過量甲醛，如果濃度高便會有難聞的異味，對呼吸系統造成不適，長期使用甚至會危害身體健康。至於在使用口罩貼或噴霧時，注意如噴量太多，或者口罩貼滲透太厲害，都會令到口罩濕潤變形，減低防護效果。故如感不適，可在保持社交距離之下暫時脫下口罩呼吸，待稍微散熱之後才再戴上，或改用較方便呼吸的立體口罩。

### 中暑主要徵狀 (由輕微到嚴重)

1. 肌肉感到疼痛、四肢無力
2. 臉色蒼白、覺得虛弱
3. 感到噁心、嘔吐
4. 大量出汗、皮膚濕冷
5. 頭痛、頭暈
6. 心跳加速、血壓降低
7. 體溫升高、皮膚無法出汗而乾燥
8. 意識不清/混亂、說話不清楚
9. 失去意識、昏迷

## 熱傷害點樣分？

### 熱痙攣

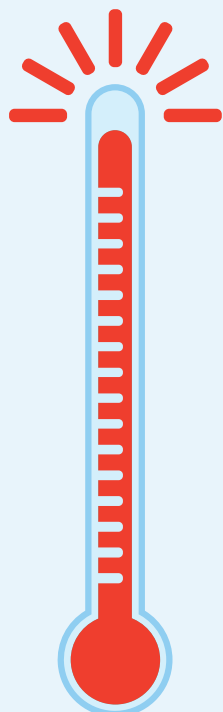
在高溫下長時間或劇烈活動，大量出汗容易使身體水分流失，造成血液中的鈉、鉀離子濃度降低，導致肌肉出現不自主的抽搐或疼痛。通常以小腿肌肉或劇烈運動的肌群較常見，若患者出現此類症狀應立即休息。

### 熱衰竭

屬於較嚴重的症狀，主要是因為高溫悶熱的環境，大量出汗導致水分、鹽分流失過多，進而脫水。常見的症狀有臉色蒼白、虛弱、噁心、嘔吐、頭痛，體溫約在37℃至40℃，此時需立即將患者移至陰涼處，除去外衣並以冷水潑灑或擦拭，在意識清醒的情況下給予水分或電解質飲料，然後就醫。

### 熱中暑

又稱「中暑」，屬於熱傷害中最嚴重的類型。身體因中樞體溫調節失常或無法正常排汗，導致體內累積過多熱量，最主要的症狀為體溫飆高(常超過40℃)，並有皮膚乾熱、無汗、頭暈、心跳過快、抽搐、休克等症狀，如出現以上症狀需立即就醫。



## 消暑妙法 Yes & No

除了補水外，亦要謹記以下預防中暑秘訣：

- ✓ 避免在猛太陽底下活動，特別是上午10點到下午2點是一天當中紫外線最強的分段。戶外工作者適當時間應在清涼地方休息。
- ✓ 外出前30分鐘先塗抹防曬乳液，並帶備雨傘、防曬帽連頸擋、太陽眼鏡、清涼巾等防曬工具，避免陽光直接照射。
- ✓ 避免過於緊身、悶熱的穿着，以透氣、輕薄的材質為主，輕薄的打扮有助身體散熱。
- ✓ 多吃新鮮蔬果，水果類如西瓜、哈密瓜；蔬菜類如絲瓜、冬瓜、蘆筍，另外像綠豆、薏仁，也是不錯的消暑良品，但若是像雪條與刨冰之類的冰品如甜度太高，解熱能力會大打折扣。
- ✗ 含咖啡因或酒精的飲品會加速身體水分流失。
- ✗ 酒精紙巾的酒精會令皮下血管收縮更難散熱。
- ✗ 赤膊會令皮膚直接吸熱更容易中暑。

